

Szanowni Rodzice i Opiekunowie,

w trosce o zdrowie psychiczne młodzieży, w tym roku szkolnym nauczyciele i inni pracownicy będą realizować z naszymi uczniami program profilaktyczny SOS, którego celem jest nauczenie, jak rozpoznawać sygnały ostrzegawcze wskazujące na myśli i zamiary samobójcze. Realizatorzy programu przekażą również informacje, gdzie uczniowie mogą szukać pomocy, w przypadku gdy niepokoją się o siebie samych lub o kolegę/koleżankę.

Program, który planujemy zrealizować jest polską adaptacją amerykańskiego programu. Przez ponad 15 lat program SOS był realizowany w tysiącach szkół w USA. Badania wykazały, że wpływa na ograniczenie liczby prób samobójczych wśród uczniów oraz, że jest skuteczną metodą przekazywania uczniom wiedzy o depresji i zachowaniach samobójczych.

Dzięki udziałowi w programie uczniowie dowiedzą się:

- że depresję można skutecznie leczyć, zostaną więc zachęceni do szukania pomocy;
- jak rozpoznawać u siebie lub kolegi/koleżanki symptomy depresji i sygnały wskazujące na ryzyko samobójstwa;
- jak postępować zgodnie ze schematem DZIAŁAJ (ZAUWAŻ, ZATROSZCZ SIĘ, POWIEDZ), w przypadku, gdy niepokoją się o siebie lub kolegę/koleżankę;
- do kogo w szkole mogą zwrócić się o pomoc, jeśli będą jej potrzebować.

Program SOS składa się z dwóch części: (1) zajęć prowadzonych w klasie, które trwają 45-90 minut i (2) konsultacji dla uczniów, którzy zadeklarują gotowość rozmowy z zaufanym dorosłym. Przewidujemy, że może być to jedno spotkanie trwające 45 minut albo kilka w zależności od potrzeby. Zakładamy, że spotkania z uczniami, którzy zgłoszą się po pomoc odbędą się maksymalnie w ciągu dwóch tygodni od momentu zakończenia realizacji zajęć programu SOS w klasie.

Podczas zajęć uczniowie obejrzą dostosowane do ich wieku filmy edukacyjne i wezmą udział w ustrukturalizowanej dyskusji na temat depresji, samobójstw i tego, co należy zrobić, w przypadku, gdy niepokoją się o siebie lub kolegę/koleżankę. Po obejrzeniu filmów uczniowie będą proszeni o wypełnienie krótkiego testu Młodzieńcza Depresja. Test ten nie służy do zdiagnozowania depresji, ale wskazuje na to, czy młoda osoba powinna zostać skierowana do specjalisty, który posiada kompetencje odpowiednie do postawienia właściwej diagnozy.

Pod koniec zajęć uczniowie wypełnią Deklarację Kontakt, w której zostaną zapytani, o to, czy chcieliby porozmawiać z osobą dorosłą o jakichkolwiek swoich obawach lub zmartwieniach. Szkolni specjaliści spotkają się z każdym uczniem, który poprosi ich o taką rozmowę.

Zachęcamy do zapoznania się z załączonymi materiałami, w których można znaleźć:

- informacje o sygnałach ostrzegawczych wskazujących na ryzyko depresji i popełnienia samobójstwa przez nastolatka,
- główne przesłanie programu – schemat DZIAŁAJ,

- informacje o tym, jak rozmawiać z dzieckiem o zdrowiu psychicznym,
- telefony pomocowe dla dorosłych i młodzieży.

Pilotażowej realizacji programu SOS towarzyszą badania ankietowe, których wyniki posłużą do oceny skuteczności programu. Pytania anonimowej ankiety dotyczą zdrowia psychicznego, przejawów depresji i tendencji samobójczych. Jej wypełnienie zajmie około 20 minut. Udział w badaniu jest dobrowolny, dziecko może się z niego wycofać w każdym momencie. Badania planujemy przeprowadzić dwukrotnie: przed oraz po realizacji programu SOS w szkole.

Prosimy o wyrażenie zgody na udział Państwa dziecka w programie SOS oraz w badaniu ankietowym.

Jeśli macie Państwo jakiegokolwiek pytania lub wątpliwości dotyczące udziału Waszego dziecka w naszym programie, prosimy o bezpośredni kontakt z przedstawicielem szkolnego zespołu realizatorów

wychowawca Państwa klasy odpowiednio:

**pani Monika Serdak klasa 1A; Izabela Gałowska 1B; Bożena Chojnacka 1C;
psycholog szkolny Marcin Popławski oraz pedagog szkolny Mariola Felczak.**

Z poważaniem

**Dyrektor
mgr Paweł Gmitrzuk**